

APRIL – JUNI 2018

Goldbekhaus Winterhude KURSE | WORKSHOPS | PROJEKTE | VEREINSANGEBOTE



auf zu neuen Ufern

Bewerbungsberatung

Von der Wahl der richtigen Strategie bis hin zur Umsetzung im Vorstellungsgespräch – ich begleite Sie professionell in allen Bewerbungsfragen auf Ihrem Weg in eine bessere berufliche Zukunft.

***Private und berufliche Standortbestimmung –
Karriereplanung – Erstellen von Bewerbungsunterlagen
Überzeugen im Vorstellungsgespräch – Coaching***

Axel-M. Schröder - Fon: 040 / 350 70 889 - www.axel-michael-schroeder.de



GOLDBEKHAUS ALS GASTGEBER

Yoga im Seminarraum 1
Kreatives Gestalten im Kreativraum
Tanzen und Fitness in der Halle
Kreatives Schreiben im Seminarraum 3
Coaching im Seminarraum 4
Theaterprojekte in der Bühne zum Hof

Auch Sie können als langfristige MieterIn Ihre Ideen und Konzepte in den Räumen des Goldbekhauses verwirklichen.

Für weitere Informationen:
astrid.jawara@goldbekhaus.de | 040 278 702-16

Es gut zu haben geht leichter, als mensch denkt!

Theater + Tanz

Rauf auf die Bühne! Bei unseren Theaterprojekten sind neue DarstellerInnen mit Freude am Ausprobieren und Performen immer willkommen. Freude an unterschiedlichen Bewegungsformen zeigt sich in unseren Tanzangeboten: Tango, Tumba oder Gumboot Dance.

Fitness + Spiel

Was wäre das Goldbekhaus, ohne den Goldbekkanal? Der Kanal ist Namensgeber, Inspirationsquelle und nicht zuletzt unser bevorzugter Ort für ausgedehnte Stand Up Paddling- und Kajaktouren.

Gesundheit + Entspannung

Einen Tag lang nichts zu tun klingt verlockend. Wie gelingt es aber, nicht nur den Körper, sondern auch den Geist still zu halten? Lernen Sie in unseren Workshops, sich in Ruhe und Gelassenheit zu üben oder lindern Sie durch gezielte Übungen in unseren Pilates und Yoga Kursen Verspannungen und verbessern Sie ihre Bewegungsmuster.

Wort + Farbe

Schreiben. Malen. Reden. Fotografieren. Bei uns ist Kunst vielfältig, bunt und manchmal auch laut. Mit der dhu Baugenossenschaften nähern wir uns dem Thema Wohnen auf kreative Weise und erfahren dabei, welche Geschichten sich hinter den unverkennbaren Rotklinkerfassaden Winterhudes verbergen.

Wir freuen uns auf Sie und Ihre Ideen – Ihr Goldbekhaus-Team

Goldbekhaus Winterhude | Moorfahrtweg 9 | 22301 Hamburg | 040 278 702-0 | www.goldbekhaus.de

Auf einen Blick | Seite 4 – 7

Goldstück – An eiskalten Januartagen | Seite 8 – 9

Kurse / Workshops / Vereinsangebote | Seite 10 – 30

Anmeldung Kurse, Workshops, Projekte | Seite 31

KursleiterInnen | Seite 32 – 35

Vereinsmitglied werden | Seite 36

AUF EINEN BLICK

Goldbekhaus Winterhude | Moorfuhrweg 9 | 22301 Hamburg | 040 278 702-0 | www.goldbekhaus.de

Theater + Tanz Fitness + Spiel Gesundheit + Entspannung Wort + Farbe

FÜR ERWACHSENE

MONTAG

- 9 – 10:30 **Fit ab 50** | Seite 19
10 – 12 **Alphabetisierung** | Seite 26
10:30 – 12:30 **theater 36** | Seite 11
10:30 – 12 **Fit ab 50** | Seite 19
11 – 13 **Zeichnen Malen Reden** | Seite 29
15 – 18 **Näherwerkstatt** | Seite 27
16:45 – 18 **Gumboot Dance** | Seite 12
17 – 19 **Kajakpaddeln** für EtwaskönerInnen
Seite 18
18 – 19:20 **Kundalini Yoga F** | Seite 24
19 – 22 **Atelier im Hof** | Seite 30
19:30 – 21 **Kundalini Yoga A** | Seite 24
19:45 – 21 **Complete Bodyworkout** | Seite 19

DIENSTAG

- 9:45 – 11 **Pilates** | Seite 24
10:45 – 11:45 **Tumba 50+** | Seite 13
17:45 – 19 **Pilates** | Seite 24
17:45 – zur Dämmerung **Kajakpaddeln** für
Fortgeschrittene | Seite 18
18:15 – 19:45 **Kundalini Yoga** | Seite 24
19 – 20:15 **Rücken Workout** | Seite 23
19 – 21 **SUP Abendtörns** | Seite 15
20:15 – 21:30 **Nia** | Seite 13
20:30 – 23 **Volleyball** | Seite 20

MITTWOCH

- 10 – 18 **Fahrradwerkstatt** | Seite 27
10:30 – 12 **Tanz dich fit 50+** | Seite 12
18 – 21 **LEBEN.WOHNNEN.KUNST!** | Seite 28
18:30 – 20 **Basketball** | Seite 20
18:30 – 20:30 **Kajakpaddeln** für AnfängerIn-
nen | Seite 17
19 – 21 **Aquarellmalen** | Seite 30
19:10 – 20 **Bauch-Beine-Rücken-Po** | Seite 19
20 – 20:50 **Workout** | Seite 19
21 – 23 **Tischtennis** | Seite 20

DONNERSTAG

- 18 – 19:15 **Wirbelsäulen Wellness** | Seite 23
18 – 21 **Näherwerkstatt** | Seite 27
18:30 – zur Dämmerung **Kajakpaddeln** für
Fortgeschrittene | Seite 18
18:45 – 20 **Nia & Relax** | Seite 13
19 – 21 **SUP Abendtörns** | Seite 15
19:30 – 21 **Hatha Yoga** | Seite 25
20 – 21:30 **Pilates** | Seite 24
20:15 – 22 **Inline-Skating** | Seite 21
20 – 22 **Stadtteildokumentation** | Seite 29

WORKSHOPS | PROJEKTE

SprechSport Samstag 14. + Sonntag 15. April
Seite 10

Kreatives Schreiben Samstag 14. und
Samstag 21. April | Seite 28

Klangspiele Sonntag 15. April | Seite 29

SUP als Inklusionssport Sonntag 27. Mai
Seite 14

Ruhe und Gelassenheit Sonntag 27. Mai
Seite 25

Stand Up Paddling Aktion sauberer Kanal
Samstag 14. Juli | Seite 15

Stand Up Paddling Groß mit Klein
Sonntag 22. Juli | Seite 16

Stand Up Paddling Schnuppertage
Samstag 14. Juli / Sonntag 5. August
Samstag 18. August / Sonntag 2. September
Samstag 15. September | Seite 14

Stand Up Paddling Aktion sauberer Kanal
Samstag 15. September | Seite 15

FREITAG

9:45 – 11:15 **Qigong für Frauen 50+**
Anfängerinnen | Seite 26

11:30 – 13 **Qigong für Frauen 50+**
Fortgeschrittene | Seite 26

16 – 19 **STAND UP! Acting** | Seite 10

SONNTAG

15:15 – 16:45 **Tango Argentino** Dancer 6
Seite 11

17 – 18:30 **Tango Argentino** Dancer 1
Seite 11

18:30 – 20 **Tango Argentino** Dancer 4+ 5
Seite 11

20 – 22 **Jongliertreff** | Seite 21

Anzeige

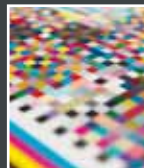


Bleibt alles anders.



RESET ST. PAULI
DRUCKEREI

Virchowstraße 8 | Große Freiheit 70 | 22767 Hamburg
040-284-1878-0 | 040-31 77 67-0
info@resetstpauli.de | www.resetstpauli.de



FÜR KIDS

MONTAG

15 – 18 **Kindersport** parallel zur Nähwerkstatt
Seite 27

16 – 17:30 **Eltern-Kind-Gruppe** 1 – 5 Jahre
Seite 22

DIENSTAG

15 – 15:55 **Mit Kleinkindern in Bewegung**
1 – 4 Jahre | Seite 22

15:30 – 17:30 **Eltern-Kind-Gruppe**
8 Monate – 3 Jahre | Seite 22

15:55 – 16:50 **Mit Kleinkindern in Bewegung**
1 – 4 Jahre | Seite 22

16:30 – 18:30 **Stand Up Paddling**
8 – 14 Jahre | Seite 16

16:50 – 17:45 **Mit Kleinkindern in Bewegung**
1 – 4 Jahre | Seite 22

MITTWOCH

10 – 12:30 **Eltern-Kind** 0,8 – 2 Jahre | Seite 22

16 – 16:55 **Kinder turnen mit ihren Eltern**
3 – 5 Jahre | Seite 22

16:55 – 17:50 **Kinder turnen mit ihren Eltern**
3 – 5 Jahre | Seite 22

DONNERSTAG

10 – 12 **Miniturnen** 1,5 – 3 Jahre | Seite 22

16 – 18 **Stand Up Paddling** 8 – 14 Jahre
Seite 16

17:15 – 18:45 **Tischtennis** 8 – 12 Jahre und die
Eltern | Seite 20

WORKSHOPS UND FERIEN

Yoga Eltern-Kind 3 – 6 Monate

Sonntag 21. April | Seite 26

Stand Up Paddling Ferienprogramm 8 – 14 J.

Montag – Freitag 9. – 13. Juli | Seite 17

Stand Up Paddling Ferienprogramm 8 – 14 J.

Montag – Freitag 16. – 20. Juli | Seite 17

Stand Up Paddling Groß mit Klein

Sonntag 22. Juli | Seite 16

Stand Up Paddling Ferienprogramm 8 – 14 J.

Montag – Freitag 23. – 27. Juli | Seite 17

Stand Up Paddling Ferienprogramm 8 – 14 J.

Montag – Freitag 30. Juli – 3. August | Seite 17

Stand Up Paddling Ferienprogramm 8 – 14 J.

Montag – Freitag 6. – 10. August | Seite 17

SOZIALFONDS

Die Kinderkultur im Goldbekhaus verfügt über einen Sozialfonds, aus dem wir Kindern aus finanziell benachteiligten Familien einen stark vergünstigten Zugang zu unseren Angeboten ermöglichen können. Bei Bedarf sprechen Sie uns gerne an!





AN EISKALTEN JANUARTAGEN ZU BEGINN DES 21. JAHRHUNDERTS

Arbeitstitel der Projektpremiere BÜHNENLUST

THEATER **Donnerstag 24. Mai** öffentl. Generalprobe, **Freitag 25. Mai** Premiere,
Samstag 26. Mai Dorniere **jeweils um 20 Uhr**

Ein Wolf kommt von Osten, verweilt in der Nordheide und läuft auf Hamburg zu. Zwei Teenager sind von zu Hause ausgerissen und kommen nach Hamburg. Ihre Eltern machen sich auf die Suche nach ihnen. Sie alle begegnen Menschen dieser Stadt, diese erzählen von ihnen und von sich selber. Es wird geliebt, getrunken, einer verlässt den anderen. Es gibt Wiedersehen und Neubeggnungen. Ein Gewehr wechselt seine Besitzer. Und der Wolf kommt näher. Er fasziniert die Menschen oder macht ihnen Angst. Es ist Winter, es schneit.

Die 14 Teilnehmenden des Theaterprojektes BÜHNENLUST entwickeln nach einem Roman von Roland Schimmelpfennig ihr Theaterstück.

Mit: Hans-Georg Dölfes, Friedhelm Enoch, Claudia Hillebrand, Mirko Kromer, Jan Lauer, Patrizia Mincione, Ines Morawitz-Plischke, Bernhard Pauls, Angela Piront, Dorit Powicki, Birte Schmidt, Dorothee Schwarz, Hartmut Tomaschewski, Ute-Maria Wengenroth (SpielerInnen), Anne Katrin Klinge (Regie), Stefanie Hischke (Regieassistenz)

Der Prozess bis zur Premiere. Äußerst erfolgreiche Theaterpremieren mit sehr unterschiedlichen thematischen Schwerpunkten konnten wir in den letzten zwölf Jahren feiern. Und wieder freute sich seit Oktober 2017 die Regisseurin Anne Katrin Klinge auf TeilnehmerInnen, die auch einmal die/den SchauspielerIn in sich entdecken und sich auf einen mehrmonatigen Theaterprozess einlassen wollten. Es wurde mit theatralen und performativen Umsetzungen gearbeitet, Medien ins Spiel gebracht, in Texten geforscht, improvisiert, inszeniert und ganz viel gespielt.

Bühne zum Hof

Öffentliche Generalprobe | Donnerstag 24. Mai | AK 8,- | VVK 5,-

Premiere | Freitag 25. Mai | AK 12,- / 8,- | VVK 10,- / 6,-

Dorniere | Samstag 26. Mai | AK 12,- / 8,- | VVK 10,- / 6,- (jeweils zzgl. evtl. anfallender Vorverkaufsgebühren)

SPRECHSPORT Workshop



Die Lust am guten Sprechen wecken. Wer Sprechsport trainiert redet deutlicher, spricht lebendiger, verliert Sprechangst, stärkt seine Ausdruckskraft und gewinnt an Ausstrahlung. Wer Sprechsport trainiert fühlt sich besser, entwickelt Freude am Sprechen und überzeugt andere. Sprechsport ist spannend und entspannend, sportlich, spaßig, spritzig, spitzfindig und vor allem spitzzüngig. Im Sprechsport trainieren wir auf Spaß bringende Weise Atmung und Stimme, Aussprache und Präsenz, Körperhaltung und Körpersprache. In diesem Seminar können Sie Ihren Auftritt verbessern, den Sprechsport kennen lernen oder Ihre Sprechsporterfahrungen vertiefen.

Leitung: Vijak Bayani | Kinderetage im Hof 9d
Bew KB 8482,3 **Samstag 14. April | 15 – 18 Uhr** und
Sonntag 15. April | 11 – 14 Uhr | 80,- / 45,-
Weitere Informationen finden Sie auf der Website des
Sprechsports: www.sprechsport.de



STAND UP! ACTING Inklusive Theatergruppe



Her mit dem schönen Leben. Die inklusive Theatergruppe STAND UP! Acting existiert seit 2016 und beschäftigt sich in ihren Arbeiten mit der Frage nach dem guten Leben. In der diesjährigen, kurzen Probephase wird die Gruppe Schauspielerei mit dem Medium Film verknüpfen. Wir suchen Menschen, die Lust haben, regelmäßig zu proben, Film und Foto auszuprobieren und eine Performance vor Publikum aufzuführen. Deutschkenntnisse und Theatererfahrung sind nicht erforderlich.

Leitung: Andrea Keller, Christina Heitfeld, Gesche Groth und Meisam Amini

freitags 16 – 19 Uhr | Blockproben im April/Mai (Termine folgen) | Aufführungen am 12. Mai im Goldbekhaus.

Ort: Freitags im Goldbekhaus (barrierefrei)

Kostenlose Teilnahme | Anmeldung ist erforderlich:

jan.knackstedt@goldbekhaus.de | Fon: 040 278 702-22



THEATER 36 Integratives Theater



Gemeinsam künstlerische Pfade erkunden.

Die seit 2008 bestehende Theatergruppe von DarstellerInnen mit und ohne Behinderung hat bereits fünf erfolgreiche Produktionen inszeniert. Nach »Tanz der Sardine«, »Romeo. Julia. Liebe. Wahrheit«, »Der Brief« und »Nur eine Nacht – Faustus, Katzenfutter und ein Supermarkt« feierte sie im November 2017 die Premiere von »Die Denkfabrik – retten wir die Welt«. Nach der Darniere im Februar 2018 freut sich die Gruppe wieder auf neue MitspielerInnen.

Leitung: Jörn Waßmund

Anmeldung bei: Petra Amende, Fon: 040 270 790 519

montags 10:30 – 12:30 Uhr | Bühne zum Hof

In Kooperation mit Leben mit Behinderung Hamburg



TANGO ARGENTINO Kurse

Rhythmus und Leidenschaft. Der Tango Argentino des 21. Jahrhunderts basiert auf den natürlichen Bewegungsmöglichkeiten des Körpers, so dass ihn jede und jeder lernen kann. Dabei steht die Kommunikation im Mittelpunkt. Tango ist mehr als Führen und Folgen. Durch das Spiel mit den zwei Achsen, den zwei Energien, bilden TanzpartnerInnen und Musik eine Einheit.

Leitung: Team Tango Orange www.tangorange.com

Tanz Kur 8512.2 für Paare | Dancer 6

sonntags 15:15 – 16:45 Uhr

Drewssaal der Heilandskirche

Winterhuder Weg 132, 22085 Hamburg

Tanz Kur 8509.2 für Paare | Dancer 1

sonntags 17 – 18:30 Uhr Halle im Goldbekhaus

Tanz Kur 8510.2 für Paare | Dancer 4 + 5

sonntags 18:30 – 20 Uhr Halle im Goldbekhaus

Start: 15. April

Termine: 15. + 22.4. / 6. + 13. + 27.5. / 3. + 17. + 24.6.2018

85,- / 50,- pro Person | 8 Termine



GUMBOOT DANCE kultur/Verein

Rhythmus ist unsere Sprache. Gumboot Dance entstand in den Goldminen Südafrikas. Die schwarzen Arbeiter erfanden damit einen Weg, die negative Energie ihrer schwierigen Situation in etwas Positives zu verwandeln und miteinander zu kommunizieren, denn Reden war verboten. Gumboot Dance ist die Verschmelzung aus Tanzen und Trommeln. Die Gummistiefel werden durch Klatschen und Stampfen zu Instrumenten. Wir werden traditionelle Muster ausprobieren und eigene neue Rhythmen erfinden. Gumboot Dance macht Freude, macht fit, macht Freunde.

Kontakt: Kess Kühmel, gumboot.hamburg@gmail.com

montags 16:45 – 18 Uhr

Halle | 11,- / Monat



TANZ DICH FIT 50+ kultur/Verein

Musik im Körper spüren. Beim Tanzen nach Musik aus aller Welt halten wir Geist und Körper fit, lernen nette Menschen kennen und haben dabei eine Menge Spaß. Wir tanzen paarweise, im Kreis, in Squareaufstellungen, in Blockaufstellung und anderen Formen und genießen unsere Choreographien. Aufgrund der großen Nachfrage bieten wir jetzt eine Kombivariante für AnfängerInnen und Menschen mit Vorkenntnissen an.

Leitung: Karin Mädje

mittwochs 10:30 – 12 Uhr | Bühne zum Hof | 17,- / Monat

Ein Partner ist willkommen, aber keinesfalls Bedingung für's Mitmachen.



TSUMBA 50+ Kurse

Ein entschleunigter Fitnessstanz zu

latein-amerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merenge, Cha Cha Cha, Cumbia, aber auch zu Tango-, Swing- oder Rock'n'Roll-Klängen! Im Gegensatz zu einem normalen Zumba-Kurs ist dieses Angebot weniger schweißtreibend – wir verzichten auf Sprünge und schnelle Drehungen – aber man kommt dennoch ziemlich in Schwung!

Eine Einheit dauert 60 Min. und umfasst ein Warm-up, sowie im letzten Drittel extra für SeniorInnen, ein Gleichgewichtstraining und eine Stretching-Einheit.

Alles in allem ist dieses Angebot ein hervorragendes Herz-Kreislauf-Training, fordert die grauen Gehirnzellen und bringt auch noch Freude!

Leitung: Sabina Thiele

Bew KB 8490.2 **dienstags 10:45 – 11:45 Uhr**

Start: 10. April | Bühne zum Hof | 80,- / 45,- | 10 Termine



Freude an der Bewegung! Nia ist ein ganzheitliches Tanz- und Fitnesskonzept. Es verbindet die Leichtigkeit von Tanz mit kraftvollen und präzisen Bewegungen aus dem Kampfsport und meditativen Entspannungstechniken. Der Wechsel von schnellen Sequenzen zu ruhigen und meditativen, von kraftvollen, präzisen Bewegungen zu stillen, fließenden stärkt die äußere und innere Flexibilität. Ein guter Weg zu mehr Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Entspannung.

Leitung: Christiane Goetz | Kinderetage im Hof 9d

Bew G 8445.2 **dienstags 20:15 – 21:30 Uhr** Start: 10. April
80,- / 45,- | 10 Termine

Leitung: Petra Teige | Nia & Relax | Halle

Bew G 8439.2 **donnerstags 18:45 – 20 Uhr** Start: 12. April
64,- / 36,- | 8 Termine

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Nia ist für alle – unabhängig von Alter, Vorkenntnissen und Trainingszustand – geeignet.

Die nächste **NIA-Party** »Joy of movement« im Goldbekhaus findet am Freitag 20. April um 20:30 Uhr statt.



SUP ALS INKLUSIONSSPORT Fortbildung

Geht das? Das geht! Die Fortbildung wird in Kooperation mit der Hamburger Sportjugend durchgeführt und besteht aus zwei Teilen: 1. Grundsätzlicher Umgang mit SUP-Equipment und den verschiedenen Techniken; 2. zuvor Gelerntes wird vor dem Hintergrund der Barrierefreiheit im SUP thematisiert. Im Verlauf der Fortbildung werden Theorie und Praxis sinnvoll gemischt. Zwischen den Einheiten bleibt Raum für Reflexion und Fragen.

Leitung: Carmen Naske

Termin: **Sonntag 27. Mai** 10 – 17 Uhr (8 LE)

weitere Termine bei entsprechender Nachfrage möglich
Anleger im Hof hinter der Halle | 32,- / 48,- / 64,- (Preise gelten nach dem HSB-Stufensystem)

Anmeldung: bildung@hamburger-sportjugend.de

www.hamburger-sportjugend.de/bildung-qualifizierung/fortbildung



Gefördert durch die
**AKTION
MENSCH**



STAND UP PADDLING Schnuppertage

Ab auf's Wasser? Ausprobieren! Parallel zu den Flohmärkten auf dem Hof kann nach Herzenslust gepaddelt werden. Wir stellen Boards, Paddel, Schwimmwesten und kompetente AnsprechpartnerInnen, die eine sichere Einführung geben. Wer zuerst kommt, paddelt zuerst. Wer warten muss, kann genüsslich über den Flohmarkt schlendern. Wer die Badehose vergessen hat, wird bestimmt auf dem Flohmarkt fündig.

Termine: Sa 14.7. / So 5.8. / Sa 18.8. / So 2.9. + Sa 15.9.2018
jeweils 11 – 16 Uhr

Anleger im Hof hinter der Halle

5,- Erwachsene / 2,50 Kids für 30 Minuten

Wer paddeln möchte muss sicher schwimmen können.

Kinder, die ohne Begleitung ihrer Eltern kommen, müssen

eine schriftliche Einverständniserklärung dabei haben.

Keiner paddelt ohne Schwimmweste!





Damit Fische nicht im Tetra Pak wohnen

und Enten nicht gegen Flaschen schwimmen müssen, wollen wir gemeinsam zu Beginn und zum Ende unserer Saison auf den und um die Kanäle herum klar Schiff machen. Wir laden alle NutzerInnen und SympathisantInnen der Kanäle zum gemeinsamen Müllsammeln ein. Wir stellen die SUP- Boards und Fachpersonal zur Verfügung, um vom Wasser aus dem Müll die Stirn zu bieten. JedeR hat die Möglichkeit 30 Minuten mit dem Board Müll zu sammeln. Bei erfolgreichem Müllsammeln entfällt die Leihgebühr von 5,- €. Um die Müllberge sichtbar zu machen gibt es eine Müllwaage. Wir freuen uns auf jegliche Form der Beteiligung, um den BewohnerInnen der Kanäle ein schönes zu Hause zurück zu geben.

Leitung: SUPKultur-Team

Samstag 14. Juli 11 – 16 Uhr und

Samstag 15. September 11 – 16 Uhr

Anleger im Hof hinter der Halle

Wer paddeln möchte, muss sicher schwimmen können.



STAND UP PADDLING Abendtörns für Erwachsene



Entspannung und fun pur! Beim Stand Up Paddling den Abend auf Hamburgs Kanälen sowie auf der Binnen- und Außenalster genießen. SUP bietet nicht nur jede Menge Spaß, sondern ist auch ein ideales Ganzkörper-Training. Bei der ursprünglich aus Hawaii stammenden Sportart werden sowohl Kraft, Ausdauer als auch Kondition gestärkt. Wer sich also gerne an der frischen Luft aufhält und an einer abwechslungsreichen Funsportart interessiert ist, sollte sich schnell anmelden. Die Abendtörns sind sowohl für Fortgeschrittene als auch für AnfängerInnen geeignet!

Leitung: SUPKultur-Team

Bew G 8471 **dienstags 19 – 21 Uhr**

19. Juni – 18. September 2018

Bew G 8479 **donnerstags 19 – 21 Uhr**

21. Juni – 20. September 2018

Anleger im Hof hinter der Halle

210,- / 140,- für 14 Termine





STAND UP PADDLING Kurse für 8 – 14jährige Kids

Auf die Boards, fertig, los. Ihr lernt den Auf- und Abstieg ohne nass zu werden, die Paddel zum Vorwärtskommen und Lenken zu benutzen und tourt dann über die Kanäle. Tricks, Teambattles und Wasserspaß sind auf jeden Fall auch dabei! Zieht euch schon mal die Schwimmwesten an!

Leitung: SUPKultur-Team
Bew G 8472 **dienstags 16:30 – 18:30 Uhr**
19. Juni – 18. September 2018

Bew G 8477 **donnerstags 16 – 18 Uhr**
21. Juni – 20. September 2018

Anleger im Hof hinter der Halle
155,- / erm. 105,- für 14 Termine | weitere Ermäßigung auf Anfrage möglich | Einverständniserklärung der Eltern sowie Schwimmweste (haben wir hier) muss sein!



STAND UP PADDLING Workshop für Groß mit Klein

Zusammen auf's Wasser. Bei diesem Workshop gehen (Groß-)Eltern gemeinsam mit den Kids auf die Bretter. Keine Angst, jedeR hat ein eigenes Brett. Mal sehen, wer baden gehen muss.

Leitung: SUPKultur-Team
Bew G 8464 **Sonntag 22. Juli 10 – 12 Uhr**
Anleger im Hof hinter der Halle
25,- / 15,- pro Erw. und 10,- / 5,- pro Kind
Wer paddeln möchte, muss sicher schwimmen können.



STAND UP PADDLING

für 8 – 14jährige Kids | Ferienpassaktion



Spiel-Spaß-Spannung. Die Sommerspiele und Touren auf den Boards sind für alle Kids eine super Sommeraktivität. Angeleitet von zwei TrainerInnen bekommt ihr eine SUP Einführung und dann geht's ab auf's Wasser.

Leitung: SUPKultur-Team

Bew G 8473 **Mo – Fr 9. – 13. Juli**

Bew G 8474 **Mo – Fr 16. – 20. Juli**

Bew G 8475 **Mo – Fr 23. – 27. Juli**

Bew G 8476 **Mo – Fr 30. Juli – 3. August**

Bew G 8478 **Mo – Fr 6. – 10. August**

täglich 9 – 12 Uhr

Anleger im Hof hinter der Halle | 185,- / 135,- pro Kurs

weitere Ermäßigung auf Anfrage möglich

Einverständniserklärung sowie Schwimmweste muss sein!



KAJAKPADELN Kurse für AnfängerInnen

Paddeln – oder wie fahre ich verflixt noch mal geradeaus?! Wer sich diese Frage schon öfter gestellt und neiderfüllt auf die bunten Kajaks auf Hamburgs Kanälen geblickt hat, ist hier genau richtig! Auf dem Wasser Spaß haben, spielen, sich verausgaben. Hamburg einmal anders kennen lernen. Wer schwimmen kann, kann mitmachen. Und bitte an wasserdicht verpackte Wechselkleidung denken!

Leitung: Claudia Hottendorff und Michael Brackhahn

Bew G 8465.2 **mittwochs 18:30 – 20:30 Uhr** Start: 2. Mai

Bew G 8466.2 **mittwochs 18:30 – 20:30 Uhr** Start: 18. Juli

Treff: Paddelkontainer im Hof

150,- / 100,- | pro Kurs à 10 Terminen



KAJAKPADELN Gruppen für Fortgeschrittene

Selbstorganisierte EtwaskönerInnen! Wer schon in einem Kajakpaddelkurs geübt hat und weiß, wie sich auf den Hamburger Wasserwegen zu verhalten ist, kann hier in fröhlichen Paddelgruppen gemeinsam das Wasser und die Boote genießen. Gepaddelt wird in den Goldbekhaus-Booten, ohne Anleitung, aber mit gegenseitiger Unterstützung.

Kontakt: Katrin Stange
Fon 0176 500 944 47 | stange.k@gmx.de
Bew 8469 **dienstags 17:45 Uhr bis zur Dämmerung**
Start: 17. April

Kontakt: Mario Marquard | Fon 040 220 50 85 und
Geli Engelau | Fon 040 278 056 07
Bew 8467 **donnerstags 18:30 Uhr bis zur Dämmerung**
Start: 19. April

Paddelkontainer im Hof | 105,- / 60,-
Saisongebühr April bis Oktober

KAJAKPADELN AM NACHMITTAG Kurse für Menschen mit wenigen Vorkenntnissen

Hamburg von der Wasserseite kennenlernen. In einer kleinen Gruppe paddeln wir durch die Hamburger Kanäle, hinaus auf die Binnen- und Außenalster und den Alsterlauf entlang. Wer schon erste Vorkenntnisse und Spaß am Kajak fahren hat, ist herzlich willkommen.

Leitung: Iris Greiner
Bew G 8468.21 **montags 17 – 19 Uhr** Start: 16. April
Bew G 8468.22 **montags 17 – 19 Uhr** Start: 2. Juli
Treff: Paddelkontainer im Hof
150,- / 100,- | pro Kurs à 10 Terminen



COMPLETE BODYWORKOUT kulturNverein

Von oben bis unten fit. Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit steigern, das allgemeine Wohlbefinden verbessern, Stress ab- und Muskeln aufbauen.

Leitung: Elske Müller-Rawlins

montags 19:45 – 21 Uhr

Halle | 17,- / Monat

BAUCH-BEINE-RÜCKEN-PO kulturNverein

Erst gekräftigt, dann relaxt. Das Training umfasst ein Ganzkörper-Warm Up mit sehr leichten Aerobic Elementen, die selbst für AnfängerInnen geeignet sind. Danach folgt ein spezielles BBRP Workout, in welchem die Körperregionen Bauch, Beine, Rücken und Gesäß im Vordergrund stehen. Die Stunde endet mit einem Relax- und Entspannungsprogramm sowie leichtem Stretching.

Leitung: Anna von dem Berge

mittwochs 19:10 – 20 Uhr | Halle | 17,- / Monat



WORKOUT kulturNverein

Muskelstraffung und Muskelaufbau. Workout ist eine Fitnessvariante mit dem Ziel der Kräftigung der gesamten Skelettmuskulatur. Zum Teil wird mit kleinen Hanteln, Tubes oder anderen Fitnesskleingeräten trainiert. Die Stunde endet mit einem leichten Stretching.

Leitung: Anna von dem Berge

mittwochs 20 – 20:50 Uhr

Halle | 17,- / Monat

für AnfängerInnen und Fortgeschrittene geeignet

FIT AB 50 I UND II kulturNverein

Körperliche Fitness ohne Wettk(r)ampf.

Auch mit zunehmendem Alter die Beweglichkeit erhalten und fördern – egal, wann Sie damit beginnen. Machen Sie mit!

Leitung: Birgit Schaper

montags 9 – 10:30 Uhr | montags 10:30 – 12 Uhr

Halle | 17,- / Monat



VOLLEYBALL MIXED kulturNverein

Lust zu trainieren und perspektivisch auch ein Team für die Hamburger Hobby Mixed Runde aufzubauen? Unsere nette Mixed-Volleyball-Gruppe freut sich über motivierte SpielerInnen, die neben dem Spiel auch Lust auf moderates Training haben. Auch, wenn ihr eigentlich mit Volleyball schon aufhören wolltet, es aber nicht lassen könnt, kommt vorbei!

Kontakt: Harry Berndt, Fon 040 491 82 70
dienstags 20:30 – 23 Uhr | Halle | 11,- / Monat

BASKETBALL kulturNverein

Sport ohne Leistungsdruck bietet unsere selbstorganisierte Basketballgruppe. Keine lästigen Spiel- oder Turniertermine am Wochenende, sondern einfach ungezwungenes Zusammenkommen, um sich fit zu halten.

Kontakt: Thomas Heinig, Fon 040 87 00 71 68
mittwochs 18:30 – 20 Uhr
Winterhude – Grasweg 72 (Halle I) | 11,- / Monat



TISCHTENNIS kulturNverein

Wer hat schon eine Tischtennisplatte im Keller? Selbstorganisierte Tischtennisgruppe

Kontakt: Matthias Vollmer, Fon 040 46 77 79 99
mittwochs 21 – 23 Uhr
Halle | 11,- / Monat

TISCHTENNIS für Eltern und Kinder von 8 – 12 Jahren
im kulturNverein

Die Hand-Auge-Koordination lässt sich nicht nur mit Bildschirm und Maus verbessern. Greift zum Holz, trifft auf reale GegnerInnen, erlebt geniale Ballwechsel!

Kontakt: Peter Nagel-Langenkamp, Fon 040 270 10 79
donnerstags 17:15 – 18:45 Uhr
Halle | 11,- (Erw.) + 7,- (Kind) / Monat
Bitte eigene Tischtennisschläger und Bälle mitbringen.



INLINE-SKATING kultur//verein

Vorbei kommen und mitmachen. Wenn du Lust auf Bewegung hast, bist du bei uns genau richtig. Schwing deine Inliner und los geht's! Die meisten von uns sind über 35 Jahre alt – dein Alter ist uns aber egal. Wir spielen in der Halle Inline-Hockey und haben Spaß dabei. Noch nie gemacht? Macht nichts, komm trotzdem vorbei. Wir freuen uns auf dich.

Kontakt: Sven Boye – einfach vorbei kommen
donnerstags 20:15 – 22 Uhr
Halle | 11,- / Monat



WINTERHUDER JONGLIERTREFF

kultur//verein

Wir werfen fröhlich Keulen und Bälle in die Luft, spielen Flower- oder Devilstick und Poi, lassen Diabolos auf der Schnur tanzen, machen Kontaktjonglage, spielen Hoop, akrobatisieren und musizieren gerne. Sicher fehlt in dieser Aufzählung noch eine ganze Menge. Du bist herzlich dazu eingeladen uns mal zu besuchen und mit uns zu jonglieren! Außerdem fahren wir häufig auf Conventions. Halbprofis, Profis und AnfängerInnen üben gemeinsam und profitieren voneinander.

Kontakt: Markus Hanke | markus.hanke@web.de
www.jonglieren-hamburg.de
sonntags 20 – 22 Uhr | Halle | 2,- / Termin



ELTERN UND KINDER IN BEWEGUNG

kulturNverein

Nestgeflüster oder Spielen, Singen, Freundschaft schließen – mit gleichaltrigen Kindern spielen und sich mit anderen Eltern austauschen. Die selbstorganisierten Eltern-Kind-Gruppen können gerne unser Spiel- und Bewegungsmaterial für Kleinkinder nutzen.

Infos: Regine Hüttl, Fon 040 278 702-15
Kinderetage im Hof 9d bzw. Halle | 7,- / Monat

montags 16 – 17:30 Uhr | 1 – 5 Jahre
Kontakt: Daniela Bielenberg, Fon 0151 149 321 07
Katrin Stroemer, Fon 0178 661 27 48

dienstags 15:30 – 17:30 Uhr | 8 Monate – 3 Jahre
mehrsprachige Gruppe
Kontakt: Anna Sillitti , Fon 0163 700 17 89
Le Dung Sam, Fon 0151 155 664 94

mittwochs 10 – 12:30 Uhr | 8 Monate – 2 Jahre
Kontakt: Franziska Haas, Fon 0179 606 34 11
Tessa Petzoldt , Fon 0179 233 54 24

donnerstags Miniturnen 10 – 12 Uhr | 1,5 – 3 Jahre
Kontakt: Eike Feierabend, Fon 0151 614 122 10
Hilka Musolf, Fon 0177 214 73 18



MIT KLEINKINDERN IN BEWEGUNG für Eltern und Kinder von 1 – 4 Jahren im kulturNverein

Gerätelandschaften bauen, in denen die Kinder spielen, klettern, balancieren, schwingen und schaukeln können – Spiele und Lieder sind auch dabei.

Leitung: Gisela Dührkop | Halle | 13,- / Monat
dienstags 15 – 15:55 Uhr
dienstags 15:55 – 16:50 Uhr
dienstags 16:50 – 17:45 Uhr

KINDER TURNEN MIT IHREN ELTERN für Eltern und Kinder von 3 – 5 Jahren im kulturNverein

Klettern, rennen, laut sein, toben – los geht's.

Leitung: Gisela Dührkop
mittwochs 16 – 16:55 Uhr
mittwochs 16:55 – 17:50 Uhr
Halle | 13,- / Monat
Kommen Sie gern mit Ihrem Kind zu einer Probestunde vorbei.



RÜCKEN WORKOUT Kurs

Alles im Lot? Um Beschwerden und Haltungsschäden vorzubeugen, werden gezielt jene Muskelgruppen trainiert, die für die Stärkung und Gesunderhaltung des Rückens verantwortlich sind. Die eigene Körperwahrnehmung und -haltung wird geschult und verbessert.

Leitung: Frauke Richter

Bew G 8436.2 **dienstags 19 – 20:15 Uhr** Start: 10. April
Kinderetage im Hof 9d | 80,- / 45,- | 10 Termine



WIRBELSÄULEN WELLNESS Kurs

Yoga für den Rücken zielt auf die Vermeidung und Reduzierung von Rückenschmerzen ab. Durch schonendes und individuelles Üben, wird genau die Muskulatur gekräftigt, die wir für eine ausgewogene Stabilität und zur Verbesserung der Körperhaltung benötigen. Stark beanspruchte sowie verspannte Muskeln werden entlastet, gedehnt und entspannt. Durch langsame und kontrollierte Bewegungen, spüren wir in den Körper hinein und können mit Unterstützung bewussten Atmens den Rücken ins Gleichgewicht bringen.

Leitung: Barbara Kleymann

Bew G 8437.2 **donnerstags 18 – 19:15 Uhr** Start: 12. April
Kinderetage im Hof 9d | 64,- / 36,- | 8 Termine
Dieser Kurs ist für Sie geeignet, wenn bereits Rückenbeschwerden bestehen oder Sie diesen vorbeugen möchten. Die Stunde schließt mit einer kurzen geführten Entspannung ab.



PILATES Kurse

Körper und Psyche stärken. Genießen Sie jedes kleine Detail einer Übung und erfahren Sie, wie Ihre Bewegungen immer weicher und anmutiger werden. Der richtige Rhythmus fördert Grazie, Beweglichkeit sowie das Zusammenspiel aller Muskelgruppen und verbessert so auch Ihre Bewegungsmuster im Alltag. Wir kräftigen die Bauchmuskulatur, trainieren Haltung und Atmung und stärken die Wirbelsäule.

Leitung: Frauke Richter

Bew G 8443.2 **dienstags 9:45 – 11 Uhr** Start: 10. April

Bew G 8435.2 **dienstags 17:45 – 19 Uhr** Start: 10. April

Bew G 8447.2 **donnerstags 20 – 21:30 Uhr** Start: 12. April

Kinderetage im Hof 9d | 80,- / 45,- | 10 Termine



KUNDALINI YOGA Kurse

Selbstfürsorge. Bewegung, tiefe Erfahrung des eigenen Atems, Entspannung und Meditation fördern körperliche Gesundheit und innere Ruhe. Wir üben eine gezielte Kombination von dynamischen Körperübungen, Atemführung und Meditation.

Leitung: Annette Hagel-Ruscher

Bew G 8461.2 für Fortgeschrittene

montags 18 – 19:20 Uhr Start: 9. April

Kinderetage im Hof (Zugang über die Außentreppe)

80,- / 45,- | 10 Termine

Leitung: Annette Hagel-Ruscher

Bew G 8450.2 für AnfängerInnen

montags 19:30 – 21 Uhr Start: 9. April

Kinderetage im Hof (Zugang über die Außentreppe)

80,- / 45,- | 10 Termine

Leitung: Werner Wrobel

Bew G 8451.2 für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

dienstags 18:15 – 19:45 Uhr Start: 10. April

Seminarraum 1 | 80,- / 45,- | 10 Termine



HATHA YOGA Kurs

Körperorientiertes Yoga. Durch körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation, wirkt Hatha Yoga harmonisierend auf unser ganzes System. Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Bluthochdruck, chronische Kopfschmerzen, Atemwegserkrankungen, innere Unruhe, Trägheit sowie Konzentrationschwierigkeiten können gelindert werden. Nach einer Yoga Sitzung ist der Geist ruhig und gelassen. Der Kopf ist klar, der Körper im Gleichgewicht.

Achtsames Üben ist für Yoga-Neulinge geeignet und für Fortgeschrittene, die Ihre Aufmerksamkeit mehr nach Innen richten möchten.

Leitung: Barbara Kleymann

Bew G 8454.2 **donnerstags 19:30 – 21 Uhr** Start: 12. April
Seminarraum 1 | 64,- / 36,- | 8 Termine



Einen Tag nichts tun! Entspannen! Freie Zeit nur für dich! Geführte sowie stille Meditationen unterstützen dich, gelassen den Tag zu genießen. Atemübungen beruhigen deinen Geist und lassen die Gedanken abklingen, leichte Dehnübungen schenken deinem Körper Aufmerksamkeit, lockern ihn und lösen leichte Blockaden. Der gesamte Tag basiert darauf, nichts tun zu müssen. Du hast die Möglichkeit, mit den oben genannten »Hilfsmitteln« die Aufmerksamkeit ganz auf dich zu richten. Oft genug denken wir daran was, wann, wie zu tun ist. Ob wir gut genug sind, ob wir das alles schaffen. Denken über Andere nach oder darüber was Andere über uns denken. All das rückt an diesem Tag in den Hintergrund.

Leitung: Dalina Otto

Bew G 8460.2 **Sonntag 27. Mai** 10 – 16 Uhr

Seminarraum 1 | 50,- / 30,-

Für unsere Mittagspause bitte ich Dich eine unkomplizierte, vegetarische Speise mitzubringen (z.B. Suppe, Salat o.ä.)



YOGA Workshop für Eltern und Babys (3 – 6 Monate)

Gemeinsam mit dem Kind entspannen. Eine gesunde Möglichkeit, frühzeitig mit dem Kind gemeinsam einen Ausgleich für die Anforderungen des oft hektischen, anstrengenden Alltags zu finden.

Leitung: Regina Brand
Ki WS 8538.2 **Sonntag 21. April** 14 – 15:30 Uhr Kinderetage |
TB Kind + Eltern 20,- / 10,-

QIGONG Kurse für Frauen 50+

Die sanften Übungen wirken ausgleichend auf Körper, Geist und Psyche, erweitern die Körperwahrnehmung und bewirken eine Stabilisierung von Kreislaufes und Nervensystem.

Leitung: Beate Mönkedieck
Bew G 8456.2 für Anfängerinnen
freitags 9:45 – 11:15 Uhr Start: 27. April

Bew G 8455.2 für Fortgeschrittene
freitags 11:30 – 13 Uhr Start: 27. April

Kinderetage im Hof 9d | 64,- / 36,- | 8 Termine



ALPHABETISIERUNGSKURS

für Mütter mit Kinderbetreuung



Kennenlernen und Austauschen. Dieses Angebot ist speziell für Frauen entwickelt, die bisher nicht an Deutschkursen teilnehmen konnten, weil ihnen z.B. eine der Grundlagen dafür fehlte – die lateinischen Schriftzeichen. Unterstützt werden die Frauen von einer erfahrenen Sprachlehrerin. Bei diesem Kursangebot geht es darum sich Kennenzulernen und auszutauschen. Kleinkinder können sehr gern mitgebracht werden; sie werden in der Zeit des Unterrichts in der Kinderetage liebevoll betreut.

Leitung: Sonja Hemme und Simmin Robab Nayeri
montags 10 – 12 Uhr Es sind noch Plätze frei und ein Einstieg ist jederzeit möglich.
Kinderetage | die Teilnahme ist kostenlos – Teilnehmerin-nenzahl begrenzt.
Anmeldung bei Astrid Jawara | Fon: 040 278 702-16
astrid.jawara@goldbekhaus.de





Neue Kleidung entwerfen oder Altes reparieren. In unserer Nähwerkstatt stehen viele bunte Stoffe, Nähmaschinen und Garne bereit. AnfängerInnen, Fortgeschrittene oder Profis – alle sind willkommen – gerne auch mit eigener Nähmaschine. An beiden Terminen unterstützen Sie ausgebildete SchneiderInnen.

Montags bieten wir **parallel** ein betreutes Kindersportangebot.

Wir freuen uns über Geld- und Sachspenden, also: Durchsuchen Sie Schränke, Keller, Dachböden nach Kurzwaren, Stoffen und funktionierenden Nähmaschinen und schreiben Sie uns eine kurze Mail!

Leitung: Nike Clausing (Mo.) und Youssef Nahar (Do.)

Montags 15 – 18 Uhr, Donnerstags 18 – 21 Uhr

Goldbekhof 9e | kostenfreie Teilnahme

Kontakt: Lea Romaker, Fon: 040 278702-23

lea.romaker@goldbekhaus.de



Zusammen mit NachbarInnen aus dem

Quartier wurde eine kleine Fahrradreparaturwerkstatt eingerichtet. Geflüchtete haben dort die Gelegenheit, unter Anleitung alte Fahrräder zu reparieren. Die Räder werden an die Geflüchteten weitergegeben. Wer mag lernt Radfahren auf dem Hof und nimmt an Kursen zur Verkehrssicherheit teil.

Kontakt: Klaus Schepe 040 229 89 61 | 0163 144 67 66

mittwochs 10 – 18 Uhr

Heilandskriche, Winterhuder Weg 132, 22085 Hamburg

Wer hat alte Räder / Kinderräder übrig – im Haus, auf dem Dachboden oder an der Straße? Wer spendet Fahrradhelm oder Schloss?

Kontakt: Miriam Krohn 040 413 466-15 | 0157 3088 7802

Ein Kooperationsprojekt mit Q 8 – Quartiersentwicklung, Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst, Welcome to Hamburg Barmbek, Kirchengemeinde St. Sophien



GUT:HABEN

KREATIVES SCHREIBEN Workshop

Wie geht es uns, wenn wir es gut haben?

Was »haben« wir denn eigentlich wirklich? Und »gut« – was soll das bedeuten? Diesen und anderen Fragen gehen die TeilnehmerInnen anhand von kreativen Schreibimpulsen rund um das Jahresmotto des Goldbekhauses Gut:Haben auf die Spur. Aus den eigenen Erfahrungen entstehen so fesselnde Geschichten. Auf diese Weise blicken wir auf das, was uns im Leben wichtig ist und tauschen uns dazu aus. Die entstehenden Texte werden besprochen, überarbeitet und im Goldbekhaus bzw. auf dessen Homepage dem Publikum präsentiert.

Leitung: Andreas Schuster | www.schreiben-und-leben.de
We Proj 8834 **Samstag 14. + 21. April**, jeweils 10 – 18 Uhr
Seminarraum 3 | 80,- / 45,-
Bitte Stifte und Papier mitbringen!



**LEBEN. WOHNEN. KUNST! WAS (ALTE)
HÄUSER UNS ERZÄHLEN UND WIR DARAUS
MACHEN** Workshop

Fotografie, Theater, Malerei oder Kreatives Schreiben

– vier verschiedene kreative Ausdrucksmöglichkeiten stehen zur Wahl. Mit professioneller Unterstützung durch den Theaterpädagogen, Regisseur und Lehrer für Kreatives Schreiben, Jörn Waßmund, wird das Thema Wohnen erkundet.

Das Projekt richtet sich an AnfängerInnen sowie bereits in einzelnen Künsten Aktive. Leben. Wohnen. Kunst! ist ein erster Baustein für weitere Kulturprojekte rund um das Thema Wohnen. Es endet mit einer »Schulterblick-Präsentation« der entstandenen Werke.

Leitung: Jörn Waßmund

We Proj 8838 14-tägig **mittwochs 18 – 21 Uhr**

Start: 25. April, inkl. 2 Tagesworkshops bis Ende Oktober
Kinderetage 9d | 105,- / 60,- für 12 Termine

Auftakt ist ein **Rundgang am 14. April** um 13 Uhr durch alte Häuser der Baugenossenschaft dhu am Goldbekufer. Die Teilnahme ist kostenlos. Treffpunkt: Goldbekhaus.





KLANGSPIELE Workshopreihe für KünstlerInnen

Wie organisiere ich ein Kunstprojekt in Deutschland? Was ist bei der Gema zu beachten, wie sieht professionelle Öffentlichkeitsarbeit aus und wo finde ich Mitwirkende für mein Projekt? Diese und andere Fragen werden innerhalb des Projekts bearbeitet und beantwortet. In Workshops und individuellen Beratungen werden Werkzeuge vermittelt, um Kunstprojekte professionell und sorgenfrei gelingen zu lassen. »Klangspiele« richtet sich dabei an alle KünstlerInnen, die in Hamburg eine neue Heimat gefunden haben, insbesondere an geflohene KünstlerInnen.

Leitung: Behnaz Vassighi

Sonntag 15. April ab 15 Uhr | **Fotoshooting!** Professionelle Bilder für meine Öffentlichkeitsarbeit
kostenfreie Teilnahme
Anmeldung und weitere Infos: behnaz.vassighi@gmail.com

Gefördert vom Fonds FREIRÄUME, der Hamburgischen Kulturstiftung und der Elisabeth-Kleber-Stiftung.



STADTTEILDOKUMENTATION kulturNverein

Unser Stadtteil in Bildern. Aktuelle Entwicklungen, Veranstaltungen, Projekte – alles, was sich fotografieren und dokumentieren lässt, kann vor die Linse kommen.

Kontakt: Norbert Gudzuhn, Fon: 0173 94 92 833
Uwe Dunker, Fon: 0176 500 89 466 | www.stadtteildoku.de
donnerstags 20 – 22 Uhr | Seminarraum 5, 2.Stock

ZEICHNEN MALEN REDEN

kulturNverein

Gleich zu Beginn der Woche kreativ sein ...
mal zeichnen, mal malen, vor Ort – z.B. an der Alster oder im Hafen. Aber auch zusammen ins Museum oder in die Galerie gehen sowie Gedanken austauschen.

Leitung: Hermann Hinrichsen
montags 11 – 13 Uhr
Kreativraum im Hof 9d | 17,- / Monat
Bitte eigene Materialien mitbringen.



ATELIER IM HOF kulturNverein

Persönliche Auseinandersetzung. Wir sind eine offene Gruppe von Malerinnen mit unterschiedlichen Berufen aus Hamburg. Jede von uns arbeitet an ihrem Thema, in ihrer Technik und in ihrem Tempo. Wichtig ist uns allen der Austausch über unsere Arbeit, Anregung und Bestärkung.

Dazu gehört auch gemeinsames Schnellskizzieren, gegenseitiges Portraitieren oder Bearbeiten von Collagen mit mehreren Personen. So entstehen neue Sichtweisen und das Einfühlen in die Arbeitsweise anderer kann besser wahrgenommen werden. MitmalerInnen sind jederzeit herzlich willkommen.

Kontakt: Crucita Unbehaun, Fon: 040 278 847 28

montags 19 – 22 Uhr

Kreativraum im Hof 9d | 11.-/ Monat

Bitte eigene Malutensilien mitbringen.



AQUARELLMALEN kulturNverein

Mit Feingefühl und Mut zum Risiko. Vom behutsamen Farbauftrag auf trockenem Papiergrund bis zum temperamentvollen Umgang mit Wasser und Farbe kann hier aquarelliert werden. Dabei werden handwerkliche Fähigkeiten und individuelle Entwicklungsimpulse vermittelt.

Leitung: Hermann Hinrichsen

mittwochs 19 – 21 Uhr

Kreativraum im Hof 9d | 17.- / Monat



ANMELDUNG

Für **Kurse, Workshops** und **Projekte** können

Sie sich anmelden per

→ **Fon 040 278 702-0** (Di, Mi, Do 15 – 20 Uhr)

→ **info@goldbekhaus.de**

→ **www.goldbekhaus.de/kurseworkshops**

Wir bearbeiten Ihre Anmeldung in der Reihenfolge des Eingangs.

Sollte in dem gewünschten Angebot kein Platz mehr frei sein, werden Sie von uns benachrichtigt, ansonsten ist Ihre Anmeldung verbindlich. Wir versenden keine (!) Kursplatzbestätigungen.

ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Mit Ihrer Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung des Teilnahmebeitrages, dessen Höhe in unseren Veröffentlichungen ausgewiesen ist. Die Beiträge sind gestaffelt:

→ **Normaler Beitrag** für Berufstätige, PensionärInnen.

→ **Ermäßigter Beitrag** für Arbeitslose ALG I und II, GrundsicherungsempfängerInnen, SchülerInnen, StudentInnen.

Gegebenenfalls anfallende Materialkosten und Nutzungspauschalen sind in voller Höhe zu zahlen.

ZAHLUNGSWEISE

Nach erfolgter Anmeldung ist der Teilnahmebeitrag **sofort fällig** und zu zahlen.

→ **Barzahlung** im Büro des Goldbekhauses

→ **Überweisung** an: Goldbekhaus e.V.

Hamburger Sparkasse

BIC: HASP DE HH XXX

IBAN: DE 96 2005 0550 1301120026

Bitte unbedingt **Namen** und **Kursnummer** angeben.

RÜCKTRITT

Wenn Sie Ihre Anmeldung bis eine Woche vor Kursbeginn stornieren, wird die Hälfte des Beitrages erstattet. Eine Stornierung Ihrer Anmeldung ist in schriftlicher Form an das Goldbekhaus zu richten. Nichterscheinen oder Abmeldung bei der Kursleitung werden von uns nicht als Rücktritt akzeptiert.

Das **Zustandekommen** eines Kurses, Workshops oder Projektes hängt vom Erreichen einer MindestteilnehmerInnenzahl ab. Kommt ein Angebot von Seiten des Goldbekhauses nicht zustande, wird der volle Teilnahmebeitrag erstattet.

KURSLEITER/INNEN

Vijak Bayani Dipl. - SchauspielerIn, Sprecherzieherin

Harry Berndt begeisterter Volleyballer

Sven Boye Schnellster am Hockeyschläger

Michael Brackhahn Kajak-Fan

Regina Brand Yogalehrerin für Eltern und Kinder, Lachyoga, Pädagogin

Nike Clausing Schneiderin

Gisela Dührkop Lizenzen Turnen und Tanzen, Kleinkindturnen

Uwe Dunker Fotodokumentierer

Christiane Goetz Nia blue belt, Advanced Bodybliss Trainerin

Iris Greiner Künstlerin und Paddlerin

Norbert Gudzuhn Stadtteildokumentierer

Annette Hagel-Ruscher Kundalini Yogalehrerin Stufe II

Markus Hanke inspirierender Jongleur

Helena Hayward bringt Kids in Bewegung



Matthias Vollmer



Beate Mönkedieck



Christiane Goetz



Anne Katrin
Klinge



Hermann
Hinrichsen



Ilias Oikonomou

Thomas Heinig Sprunggewaltigster am Korb

Sonja Hemme Sprachlehrerin, Alphabetisierung

Hermann Hinrichsen Architekt, Künstler, Mitglied der Hamburger Aquarellwerkstatt

Claudia Hottendorf begeisterte Paddlerin

Barbara Kleymann Yogalehrerin 1. Grad

Anne Katrin Klinge Schauspielerin, Regisseurin, Theaterpädagogin, Performancekünstlerin

Kess Kühmel mit Leidenschaft beim Gumboot-Dance

Karin Mädje zertifizierte Tanzanleiterin des Bundesverbands Seniorentanz e.V.

Mario Marquard Eskimonrolle schreckt ihn nicht

Beate Mönkedieck Dipl. Qigong-Lehrerin

Elske Müller-Rawlins Lizenz Fitness und Gesundheit, Haltung und Bewegung

Peter Nagel-Langenkamp Schnippelkönig am Zelluloidball

Youssef Nahar Schneider

Carmen Naske Pädagogin, begeisterte SUP-Anleiterin



Anna von dem Berge



Sven Boye



Jörn Waßmund



Elske Müller-Rawlins



Peter Nagel-Langenkamp



Dalina Otto

Simmin Robab Nayeri Kinderbetreuung

Ilias Oikonomou Tangotänzer,
www.tangorange.com

Dalina Otto Yogalehrerin, DTB-Rückentrainerin,
Lizenz Fitness + Gesundheit

Frauke Richter DTB-Trainerin für Wellness
und Gesundheit

Birgit Schaper Tänzerin, Lizenz Haltung u. Bewegung,
Entspannung und Stressbewältigung

Klaus Schepe Fahrradreparateur aus Leidenschaft

Andreas Schuster Schreibtrainer und Autorengoach

Katrin Stange kajakbegeistert

Petra Teige Lehrerin für Nia, Qi Gong und Faszien-Training

Sabina Thiele Übungsleiterin für ganzheitliche Seniorengymnastik und »Tumba für Ältere«

Laura Toledo Tangotänzerin



Karin Mädje



Birgit Schaper



Werner Wrobel



Annette Hagel-Ruscher



Regina Brand



Thomas Heinig

Lars Trabandt SUP- und Surflehrer

Crucita Unbehaun Malerin aus Leidenschaft

Matthias Vollmer Held an der Tischtennisplatte

Anna von dem Berge Personal Trainerin, Fitnesscoach

Jörn Waßmund Dipl. Kulturwissenschaftler, Theaterpädagoge

Werner Wrobel Kundalini Yogalehrer Stufe II



Michael Brackhahn



Vijak Bayani



Andreas Schuster



Barbara Kleymann



Claudia Hottendorf



Petra Teige



Laura Toledo



Sabina Thiele



Crucita Unbehaun



Kess Kühmel



Carmen Naske

VEREINSMITGLIED WERDEN

Werden Sie Mitglied im Goldbekhaus e.V. und nutzen Sie die diversen Gruppenangebote. Diese sind mit »kulturVerein« gekennzeichnet. Mitmachen kann jedeR, der bzw. die nach einer Probestunde dem Goldbekhaus e.V. beigetreten ist.

BEITRITTSFORMULARE

finden Sie unter www.goldbekhaus.de oder im Büro des Goldbekhauses.

Die **Satzung** des Goldbekhaus e.V. sowie die aktuelle **Beitragsordnung** können unter www.goldbekhaus.de eingesehen werden.

VEREINSANGEBOTE

In **angeleiteten Gruppen** werden Sie von kompetenten LeiterInnen in die jeweiligen Techniken eingeführt und durch die Stunden begleitet.

Die **selbstorganisierten Gruppen** nutzen Räume und Materialien des Goldbekhauses und bestimmen ansonsten selbst, was in den jeweiligen Stunden passieren soll. AnsprechpartnerInnen (siehe jeweiliger Kontakt) sind Vereinsmitglieder, die sich für dieses Amt zur Verfügung gestellt haben und Ihnen gern weiterhelfen.

MITGLIEDSBEITRÄGE

Die zu zahlenden monatlichen Vereinsbeiträge richten sich nach Alter und Angebot:

- **Aufnahmegebühr € 10,-**
- **Grundbeitrag Erwachsene € 11,-**
- **Grundbeitrag Kinder € 7,-**
- **Zusatzbeitrag für trainerInnengeleitete Angebote € 6,-**

→ **Beitragskonto:** Goldbekhaus e.V.

Hamburger Sparkasse

BIC: HASP DE HH XXX

IBAN: DE 62 2005 0550 1301122287

Bitte unbedingt **Namen** und **Gruppe** angeben.

EIN BEISPIEL

Wer also die Aufnahmegebühr von einmalig € 10,- bezahlt hat und monatlich 1. € 11,- Grundbeitrag plus 2. € 6,- Zusatzbeitrag entrichtet, kann für € 17,- monatlich an allen Angeboten im kulturVerein teilnehmen. Das könnte so aussehen, dass Sie z.B. montags zum Workout gehen, dienstags Ölmalen, mittwochs BBRP und Workout genießen und dann donnerstags auch noch Inlineskaten.

WIR IM QUARTIER WINTERHUDE

Wenn Sie bereits Mitglied im kulturVerein des Goldbekhaus e.V. sind und unsere Vereinsangebote nutzen, bringen Sie gern kostenfrei einen Geflüchteten mit.

Bitte rufen Sie vorher an oder schreiben eine Mail an alex.lueken@goldbekhaus.de, damit wir mit Hilfe des HSB den Versicherungsschutz gewährleisten können.